



V. Manuel Pérez

ASAMBLEÍSTA, DISTRITO #80

Oficinas del Distrito:

45-677 Oasis Street
Indio, CA 92201
(760) 342-8047
Fax: (760) 347-8704

Imperial Valley Office
1450 South Imperial Avenue
El Centro, CA 92243
(760) 336-8912
Fax: (760) 336-8914

Oficina del Capitolio:

State Capitol
P.O. Box 942849
Sacramento, CA 94249-0080
(916) 319-2080
Fax: (916) 319-2180

Correo Electrónico:

Assemblymember.Manuel.Perez
@assembly.ca.gov

Página de Internet:

www.asm.ca.gov/mperez

Página de Internet de la Asamblea:

www.asm.ca.gov

California State Assembly

V. MANUEL PÉREZ

ASAMBLEÍSTA, DISTRITO #80

Estimado Miembro de la Comunidad:

La diabetes es un problema serio de salud que muchos Californianos confrontan. Alrededor de 20 millones de estadounidenses tienen diabetes, y 225 mil de ellos morirán por esa causa — incluyendo un número desproporcionado de Latinos, Afro-Americanos, Asiáticos, y Americanos de Origen Nativo Americanos. La diabetes es la quinta causa de muerte por enfermedad en los Estados Unidos.

El costo total del tratamiento de la diabetes es de 132 mil millones de dólares — o uno de cada diez dólares destinado a la salud en los Estados Unidos.

Para más información sobre medidas relacionadas con el tema de la salud, por favor comuníquese con mi oficina.

Atentamente,



V. MANUEL PÉREZ
Asambleísta, Distrito #80

Millones de personas padecen de diabetes y no lo saben.



¿Es usted uno de ellos?

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes significa demasiada azúcar en la sangre. Su cuerpo convierte lo que come en azúcar. Las células del cuerpo usan el azúcar de la sangre para producir energía.

Con el tiempo, el azúcar alta en la sangre puede dañar el corazón, las arterias, los ojos, los nervios, y los riñones, conduciendo a tener problemas de salud muy serios.

Actualmente no hay una cura, pero hay esperanza.

La diabetes es una enfermedad muy seria que puede resultar en la pérdida de la vista, un ataque al corazón, un derrame cerebral, falla de riñones y amputaciones. Muchas personas no tienen los síntomas – se dan cuenta que tienen diabetes cuando buscan ayuda por las complicaciones de la enfermedad.

La diabetes mata a más de 200,000 personas cada año - no deje que esto le pase a usted o a uno de sus seres queridos.

Investigadores continúan su trabajo en busca de una cura. Sin embargo, lo que usted hace hoy puede hacer una diferencia.

La presión alta es un factor de riesgo para la diabetes.



Ud. tiene un alto riesgo de sufrir diabetes si esta con sobrepeso.

¿Podrá usted tener Diabetes?

La diabetes es una enfermedad silenciosa. Cuando finalmente es diagnosticada, el daño a las arterias, los ojos, los nervios, y los riñones ha ocurrido por 7-10 años. Cada minuto, por lo menos una persona es diagnosticada con diabetes.

Usted esta en riesgo si:

- Tiene 45 años o más de edad.
- Es miembro de un grupo étnico de alto riesgo: Afro-Americano, Latino, Indio Americano, Asiáticos o de las Islas del Pacifico.
- Es obeso.
- Tiene la presión alta (en el nivel de 140/90 o más).
- Tiene una historia familiar de diabetes.
- Ha tenido diabetes durante el embarazo o a tenido un bebe que pese más de 9 libras al nacer.

No espere las señales:

Hay veces que los signos de diabetes son obvios, pero la mayoría de las personas no se dan cuenta de estos síntomas. ¡Si usted o un miembro de su familia tiene alguno de estos síntomas, hable con un doctor inmediatamente!

- Tener mucha sed
- Visión borrosa de vez en cuando
- Él tener que orinar frecuentemente
- Cansancio y somnolencia
- Perdida de peso inexplicado

Las mujeres que están embarazadas deben ser examinadas de diabetes durante el quinto y sexto mes de embarazo.

Datos que debe saber:

- La diabetes es una enfermedad seria ya que puede causar la pérdida de la vista, ataques al corazón, parálisis, falla de riñón y amputaciones.
- La diabetes es la quinta causa más grande en pérdidas humanas. 225 mil muertes cada año y esto es solo en los Estados Unidos.
- El costo directo de la diabetes representa el 11 % del valor total de la salud personal en los Estados Unidos. Sin embargo, los pacientes diagnosticados con diabetes solamente son el 4.9 % de la población total de los Estados Unidos.
- La diabetes en los Estados Unidos cuesta más de \$92 mil millones anualmente en cuidados de salud y en productividad perdida. Los gastos indirectos tienen un costo total de \$40 mil millones.

Averigüe sí esta en riesgo.

Tome el siguiente examen y dese cuenta si usted esta en peligro de tener diabetes. Individuos de ciertos grupos étnicos incluyendo Latinos, Afro-Americanos, Indio Americanos y Asiáticos son afectados en forma desigual por la diabetes. (Conteste las siguientes preguntas y haga un circulo para las repuestas tomando en cuenta de contar los puntos.)

	SI	NO
1. Mi peso es más alto de lo que indica la lista de abajo.....	5 pts.	0 pts.
2. Soy menor de 65 años de edad y hago algo de ejercicio/ o nada de ejercicio.....	5 pts	0 pts.
3. Tengo entre 45 y 64 años de edad.....	5 pts.	0 pts.
4. Tengo 65 años o más de edad.....	9 pts.	0 pts.
5. Tuve un bebe que al nacer peso más de 9 libras.....	1 pts.	0 pts.
6. Tengo un hermano o hermana que tiene diabetes.....	1 pts.	0 pts.
7. Tengo padres que tienen diabetes.....	1 pts.	0 pts.

Si usted obtuvo un puntaje total de 3-9 puntos: Usted probablemente esta en menos riesgo de tener la enfermedad de diabetes - pero puede estar en un alto riesgo en el futuro. Hay nuevas recomendaciones para todos las personas de 45 años de edad y mayores. Deben considerar en examinarse la diabetes cada tres años, las personas que están en alto riesgo deben examinarse a una edad temprana. Hable con su doctor sobre que tan frecuente debe examinarse dependiendo de sus necesidades médicas.

Si usted obtuvo 10 puntos o más: Usted esta en un alto riesgo de tener la diabetes. Comuníquese con un doctor lo más pronto posible para estar seguro.

ESTATURA	MUJERES	HOMBRES
4'9"	134 lbs.	5'7" 168 lbs..... 172 lbs.
4'10"	137 lbs.	5'8" 172 lbs..... 176 lbs.
4'11"	140 lbs.	5'9" 175 lbs..... 182 lbs.
5'0"	143 lbs.	5'10" 178 lbs..... 186 lbs.
5'1"	146 lbs. 157 lbs.	5'11" 182 lbs..... 190 lbs.
5'2"	150 lbs. 160 lbs.	6'0" 194 lbs.
5'3"	154 lbs. 162 lbs.	6'1" 199 lbs.
5'4"	157 lbs. 165 lbs.	6'2" 203 lbs.
5'5"	161 lbs. 168 lbs.	6'3" 209 lbs.
5'6"	164 lbs. 172 lbs.	

¡Infórmese más sobre la diabetes - involúcrese!

Si usted o un ser querido tienen un alto riesgo de tener diabetes, aprenda más e involúcrese. Estudios comprueban que la detección temprana y con un tratamiento apropiado puede prolongarle la vida y su estado de salud.

- 1. Converse con su doctor** para una evaluación completa.
- 2. Llame a la Asociación Estadounidense de Diabetes** al 1-800-342-2383 para obtener un paquete de información gratuito sobre la diabetes y otros programas de alerta sobre esta enfermedad en su comunidad.
- 3. Comparta esta información** con familia, amigos, y vecinos. Ayude a encontrar a los 8 millones de personas que no se han sido diagnosticadas con la diabetes.

Comuníquese con la Asociación de Diabetes para más información:

Para más información sobre la diabetes llame al: **1-800-DIABETES** 1-800-342-2383
Correo electrónico: **AskADA@diabetes.org**

Publicaciones disponibles en el: **1-800-232-6733**

Asociación de Diabetes
Attn: National Call Center
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311

Encuentre la página de la Asociación de Diabetes en la red del Internet: **www.diabetes.org**